



10月通所だより



朝・夕過ごしやすくなり、だいぶ秋らしくなってきました。

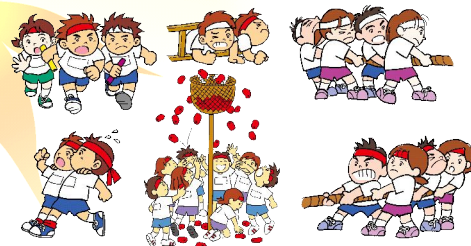
『秋と言えば』、読書の秋・スポーツの秋・実りの秋・食欲の秋・・・

ゆらり農場では、さつまいもがすくすくと実っており収穫まであと少しという感じです。また、朝・夕の冷え込みから体調を崩しやすくなりますので、症状が見られる際は早めの受診とマスク着用で登園をお願いします。

利用中に発熱が見られた際は、ご連絡させていただきますのでご協力をお願いします。

10月の行事予定

- 7日(土) 通所開所日
- 9日(月) 通所開所日
- 10日(火) 3B 体操
- 11日(水) 施設内散髪(こころ美容室)
- 13日(金) なかよしスポーツ大会
- 14日(土) 通所開所日
- 16日(月) 施設内散髪(ラッキー大喜)
- 17日(火) 利用者旅行
- 18日(水) 利用者旅行
- 21日(土) 通所開所日
- 24日(火) 避難訓練
- 28日(土) 通所開所日・3B 体操



☆次の食事の血糖値まで影響する！「セカンドミール効果」って知ってる？

「セカンドミール効果」とは、血糖値の変動が1食の食後のみではなく、次の食事を摂った時の血糖値にも影響を及ぼす、ということ。つまり最初の食事(ファーストミール)が次の食事(セカンドミール)の血糖値に影響している、ということです。

私達の身体は、糖質を含んだ食品を食べると血糖値が上がります。しかし同じ重量、同じカロリーの食品を食べたとしても、血糖値の上がり方には差があります。

例えば 100kcal の白米と 100kcal の玄米では、栄養素の構成が異なる為、玄米の方が食後血糖値の上昇は抑えられます。この食後血糖値の上昇を示す指数を『グリセック・インデックス=GI 値』と言い、玄米は白米に比べて低 GI であると言えます。

そして低 GI の食事をする事で、その食後の血糖値の上昇を抑えられるだけではなく、次の食事の際にも血糖値を抑えられます。これが「セカンドミール効果」です。

また食後血糖値はインスリン分泌を乱すだけではなく、動脈硬化を促進させ、脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患のリスクが高めてしまいます。

～10月予定献立表～

平成29年10月

月	火	水	木	金	土	日
						1
						ご飯 白身フライ 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 スパイシーチキン ポテトサラダ 豆腐スープ フルーツ	ご飯 魚の磯辺揚げ 豆腐塩炒め みそ汁 マンボープリン	わかめご飯 豚骨ラーメン 大根ナムル フルーツ	ご飯 魚がーリック焼 春雨和え物 みそ汁 南瓜プリン	ご飯 豆腐五目煮 ミニ春巻き みそ汁 フルーツ	ご飯 コロッケ 胡麻和え みそ汁 フルーツ	牛丼 なます みそ汁 巨峰ゼリー
せんべい	ピーチサンド	十五夜 月見団子	クッキー	手作りおやつ フレンチトースト		
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 鶏バジル焼 南瓜含め煮 澄まし汁 フルーツ	ご飯 魚の照り焼 ジャーマンポテト 澄まし汁 フルーツ	ご飯・スープ セレクトメニュー ・焼き肉 ・エビフライ 大根煮物 フルーツ	豆ご飯 サマ塩焼き 五目大豆煮 澄まし汁 苺ムース	♪♪♪♪♪ なかよしス ポーツ大会 「お弁当」 ♪♪♪♪♪	ご飯 鯖の竜田揚げ 牛肉当座煮 みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏マスタード焼 大根サラダ 澄まし汁 フルーツ
せんべい	ホームパイ	クッキー	Fe ワッフル	せんべい		ゆらり喫茶
16	17	18	19	20	21	22
ロールパン ミートスパゲティ シーザーサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 魚のカレー焼 豆腐塩炒め みそ汁 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 もやし和え トウモロコシスープ フルーツ	ご飯 鮭マヨネーズ焼 和え物 みそ汁 ゼリー	♪♪♪♪♪ トッピングカレー ♪♪♪♪♪	ご飯 コロッケ 筑前煮 みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏照り焼き ひじき煮付 みそ汁 プリン
せんべい	クッキー	ミニたい焼き	カステラサンド	せんべい		
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 魚の磯辺揚げ 大豆五目煮 豆乳スープ フルーツ	ご飯 豚キムチ 山芋和え物 澄まし汁 苺ムース	玄米ご飯 とんかつ なます みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ マヨネーズサラダ 玉子スープ 黒ゴマプリン	ご飯 魚の香草焼 南瓜サラダ みそ汁	ご飯 マヨネーズ豆腐 中華ナムル 春雨スープ フルーツ	ご飯 鮭シバター焼 お浸し みそ汁 ゼリー
ケーキ	せんべい	手作りおやつ スイートポテト	ホームパイ	クッキー		
30	31					
ご飯 チャンポン ミニ春巻き フルーツポンチ	ご飯 魚エビミソ焼 五目ビーフン 澄まし汁 フルーツ					
せんべい	クッキー					